

## LA ENSEÑANZA DEL JUDO MEDIANTE UNA METODOLOGIA ACTIVA. UNA PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO

**José Robles Rodríguez**

[jrr12@hotmail.com](mailto:jrr12@hotmail.com)

(España)

Licenciado en Ciencias de la Actividad física y Ciencias del Deporte.  
Diplomado en profesorado de Primaria. Especialista en Educación Física.  
Entrenador de Judo. Doctorando en la Facultad de Ciencias  
de la Educación de la Universidad de Huelva

### 1. Introducción

Todo deportista ha de recorrer a lo largo de su vida deportiva una serie de etapas desde la iniciación, etapa en la que nos centramos con el presente artículo, hasta el perfeccionamiento o la especialización.

No debemos olvidar que el protagonista del proceso de enseñanza - aprendizaje en todo momento es el alumno, de modo que la planificación de nuestro trabajo debe ser por él y para él, planteándoles tareas que les resulten significativas. A este respecto Blázquez (1986:37) nos dice que *"importa poco que el niño aprenda lo antes posible técnicas deportivas, mucho más importante es que amplíe las múltiples posibilidades de movimiento mediante juegos o tareas variadas"*. Por este motivo apostamos por una metodología de trabajo activa en la que introduciremos al joven judoka en la búsqueda del como poder hacerlo, mostrándole la práctica del judo de un modo ameno, lúdico y divertido. A este respecto, Kolychkin (1990), Jiménez (1991) y Terry (1996) citados por Bonitch y Macarro (2002), nos ofrecen una serie de orientaciones en torno a la enseñanza-aprendizaje del judo basadas en plantear al alumno situaciones técnico-tácticas.

Debemos tener presente que el profesor-entrenado:

- No debe ser un simple transmisor de una tarea cerrada
- Debe implicarse en la mayor medida posible en el proceso de enseñanza - aprendizaje, indagando diariamente en dicho proceso e interviniendo en el diseño de las tareas y
- Atendiendo en todo momento de un modo más intenso en los mecanismos de percepción y decisión dejando en un segundo plano el mecanismo de ejecución, ya que la automatización en la realización de los gestos técnicos no es un objetivo a conseguir en la etapa de iniciación.

Coincidiendo con Méndez (1998), el presentar la enseñanza del judo a través de actividades en forma jugada no va a dificultar ni retrasar el aprendizaje correcto de las distintas técnicas, ni el desarrollo físico - psíquico, sino que va a favorecer en gran medida que el alumno adquiera unas nociones técnico - táctica dentro de la lógica interna del deporte.

El judo es un juego reglado y competitivo entre dos seres pensantes, cuya finalidad, el dominio del adversario, viene dada por una oferta limitada de posibilidades en la práctica. Es un juego y como todo juego se aprende jugando (Cechini, 1989).

En el presente artículo nos centramos en primer lugar en algunos aspectos genéricos sobre la iniciación deportiva, intentando extrapolarlos posteriormente a nuestra disciplina deportiva, el judo.

A continuación presentamos una base teórica de lo que es el entrenamiento integrado, así como la importancia que tiene este en la iniciación al Judo y sus posibilidades de aplicación.

## 2. La iniciación deportiva en judo

El judo como deporte se caracteriza por la constante necesidad de adaptarse a los diferentes adversarios y situaciones a la vez que exploramos las acciones con la que nosotros obtenemos un mayor rendimiento. Este último factor nos obliga a elegir entre los múltiples recursos en función de nuestras posibilidades y de las limitaciones del adversario, hecho que exige que el profesor ofrezca una variedad de situaciones de trabajo que desarrollen las capacidades personales del alumno (Carratalá, 2000).

Por ello somos de la opinión de que las actividades planteadas en las sesiones de judo en iniciación deben ser simples. En este sentido, abordaremos esta primera fase a través del juego. Según Blázquez (1986: 47), *el juego es el resorte que posee el niño/a para impulsar por sí mismo su desarrollo y crecimiento, independientemente de los estímulos externos.*

Al hablar de iniciación deportiva nos encontramos ante un término ampliamente definido en la bibliografía especializada, en el que el común denominador lo constituye aceptar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva.

*Tradicionalmente se conoce con el término de iniciación deportiva al periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o de varios deportes* (Blázquez, 1986: 35).

Uno de los aspectos claves para que la iniciación tenga éxito va a ser la motivación de los alumnos/as. Para que esta motivación exista y nos ayude a la consecución de los objetivos que nos hayamos propuesto es importante la utilización del juego como principal medio de aprendizaje para que los alumnos se diviertan realizando actividad física.

Estos juegos deben estar adaptados a las edades de los alumnos, además de contribuir de forma real y efectiva al desarrollo de los contenidos que pretendamos trabajar (Giménez, 2000: 66).

En nuestro caso el juego no debe contemplarse con un sentido únicamente lúdico, que obviamente es importante, sino que éstos han de estar orientado hacia la consecución de diferentes habilidades del judo.

Son muchos los autores que han centrado su estudio en la iniciación deportiva (Wein, 1980; Añó, 1982; Campos, 1982; Sánchez Bañuelos, 1984; Martens, 1986; Hernández Moreno, 1994; Blázquez, 1995; Carratalá, 1996; Pholer, 1998; Giménez, 1999), existiendo pequeñas diferencias en cuanto a la edad de inicio. Algunos de ellos señalan como momento idóneo de inicio los 9 - 10 años, Jolibois (1975) citado por Sánchez Bañuelos (1984: 180) propone que el momento más adecuado para el comienzo de la iniciación deportiva es entre los 7 - 8 años. Sin embargo autores como Diem (1979), citado por Blázquez (1986), Durand (1969), opinan que la iniciación debe producirse mucho antes.

Nosotros nos centraremos en los estudios realizados por Carratalá (1997), el cual indica que la edad en la que los alumnos inician la práctica del entre es entre los 4 y los 8 años con un 73%, siendo la edad de los 6 y los 5 años con el 22,3% y el 17,2% respectivamente, las que alcanzan mayores cotas en cuanto a la edad de inicio.

Según Sánchez Bañuelos (1984) y Romero (1989) citados por Giménez (2000: 55), dentro de la iniciación deportiva podemos señalar tres fases en el proceso de formación deportiva: a) fase de

iniciación, b) fase de desarrollo, c) fase de perfeccionamiento. Carratalá (2000) presenta la estructuración de los contenidos del judo dentro de la fase de iniciación deportiva:

Grado	Edad Mínima	Directrices Contenidos	Ciclo Escolar	Fases del aprendizaje
Blanco	6 años	Habilidades motrices básicas	Primer ciclo	Iniciación
Blanco / amarillo	7 años			
Amarillo	8 años			
Amarrillo naranja	9 años	Habilidades motrices específicas Judo	Segundo ciclo	Perfeccionamiento global
Naranja	10 años		Tercer ciclo	
Naranja / verde	11 años			
Verde	12 años	Habilidades específicas adaptadas	E.S.O.	Perfeccionamiento individualizado
Azul	13 años			
Marrón	14 años			
Negro	15 años	Técnica y táctica	E.S.O.	Especialización deportiva

**Cuadro 1:** Estructuración de los contenidos del judo dentro de la fase de iniciación deportiva Carratalá (2000).

No debemos olvidar en ningún momento la importancia que tiene el periodo en el que nos centramos y por tanto hay que tener muy claro los objetivos que vamos a plantearnos en dicha etapa. Giménez (2000: 50) dice que *"debe quedarnos claro que éstos deben ser lo más integrales posible, buscando no sólo objetivos físicos y motrices, sino que debemos plantearnos también otros fines cognitivos, afectivos y sociales. Estamos en una etapa de eminente carácter educativo que no debemos olvidar"*.

Basándonos en lo expuesto por Giménez y Sáenz-López (2000) los cuales parte de la propuesta de Antón (1990: 22) planteamos como objetivos generales en la iniciación deportiva los siguientes:

- Mejorar la salud de los alumnos. Este objetivo va a conllevar, entre otras cosas, que trabajemos las cualidades físicas adecuadas a la edad.
- Trabajar los contenidos técnico- táctico básico e idóneos a la edad, tanto en deporte individuales como colectivos.
- Enseñar las reglas básicas del deporte. La enseñanza de las reglas debe ser progresiva. En el primer contacto con el deporte debemos enseñar de forma global lo imprescindible para poder realizarlo, sin importar demasiado que los chicos cometan diferentes violaciones al reglamento.
- Mejorar la socialización y el trabajo en equipo. Este objetivo supone desarrollar o mejorar aspectos sociales como el respeto entre compañeros y adversarios.
- Fomentar en el alumno hábitos y valores educativos que contribuya a su formación integral como persona. Este aspecto debe estar continuamente presente en las clases de educación física.
- Conseguir hábitos de práctica deportiva.

Además de estos objetivos generales, cada educador /entrenador se planteará otros más particulares o específicos en función de las características de nuestros alumnos /as, del deporte que

practiquemos, del centro donde trabajemos, y de nuestras características y fisiología personal (Giménez, 2000: 56).

Según Blázquez (1995) citado por Carratalá (2000), a la hora de abordar el proceso de enseñanza del deporte en general y en este caso del judo en particular, es necesario que tengamos en cuenta cada uno de los aspectos que intervienen a lo largo del proceso de enseñanza/ aprendizaje de forma interrelacionada.

Por otra parte Cecchini (1989) nos dice que el judo es una tarea de regulación externa ya que en defensa es imprescindible interpretar los ataques y ser capaz de responder con acciones motrices adaptadas a la nueva situación, en ataque cada gesto es interpretado por "UKE" en una reacción que "TORI" debe valorar la nueva situación para de ese modo adaptarla al movimiento inicial. El judoka debe mantener un control permanente del entorno: percepción de señales que organizará en función de las experiencias anteriores.

No debemos organizar el aprendizaje trabajando por medio de modelos inamovibles, ya que esto va a retrasar el aprendizaje del judoka impidiendo a la vez que vaya desarrollando del modo más eficaz posible su pensamiento táctico.

Para Cecchini (1989), las tres fases de ejecución motriz planteadas por Marteniuk (percepción, decisión y ejecución), tienen la misma importancia. De ahí, según él, se deriva que dentro del proceso de enseñanza - aprendizaje es imprescindible poner énfasis en todas y cada una de ellas.

Aunque a nuestro parecer hemos de tener presente que al encontrarnos en la fase de iniciación deportiva, el profesor/entrenador debe priorizar los mecanismos de percepción y decisión sobre los de ejecución técnica.

Por otro lado diversos autores (Sánchez Bañuelos, 1990; Devís y Peiró, 1992), citado por Méndez (1998), sostienen que las tareas con dificultad significativas en los mecanismos de decisión y percepción son más susceptibles a planteamientos de enseñanza mediante la búsqueda. Por tanto podemos deducir que la técnica de enseñanza más adecuada para que el judoka vaya adquiriendo en la medida de lo posible unos principios técnico-tácticos acordes a su etapa deportiva, será a través de la enseñanza mediante la búsqueda. De este modo debemos plantear al joven tareas en las que él mismo descubra nuevas respuestas ante situaciones creadas por ellos, aunque, apoyadas por posibles orientaciones que dé el profesor / entrenador si estas fueran más convenientes (descubrimiento guiado).

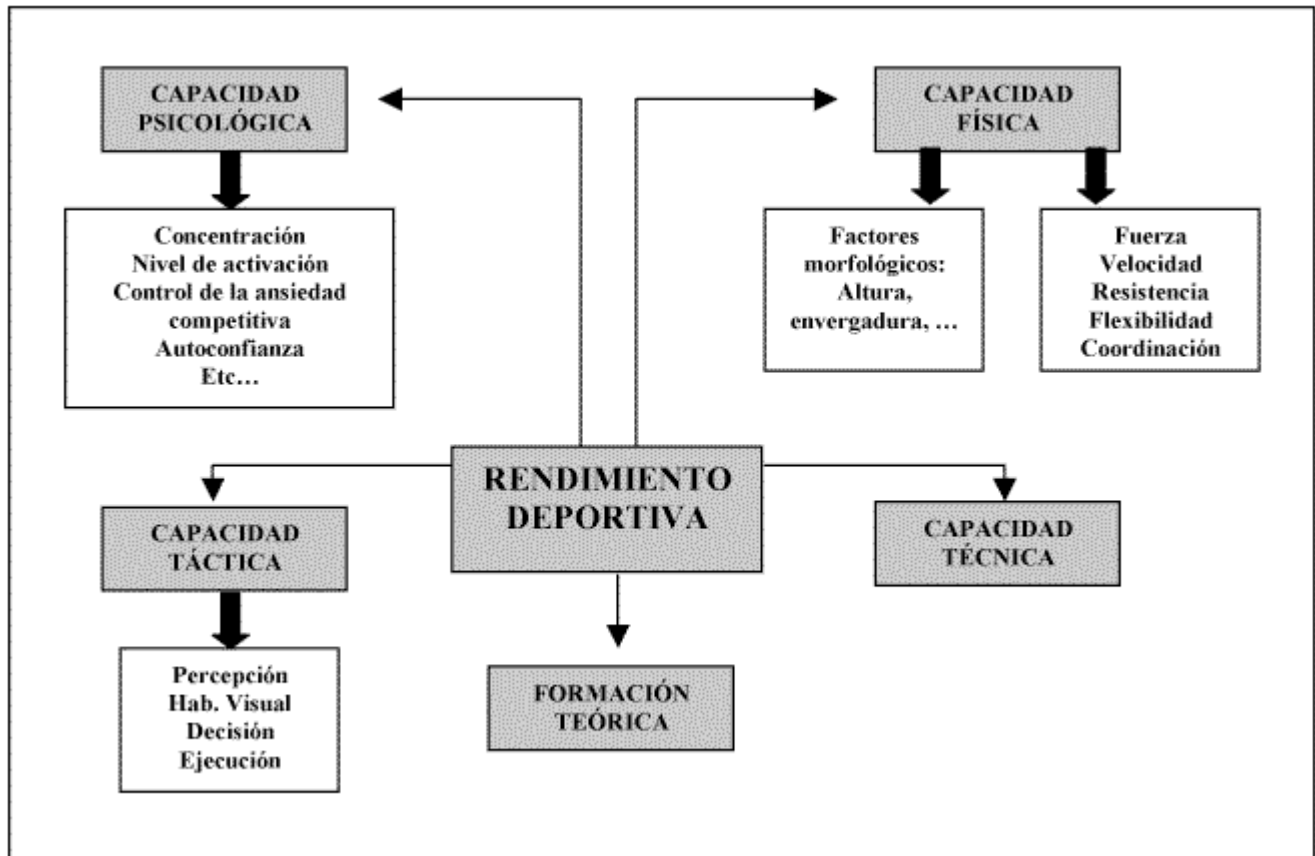
Según Carratalá (2000), *la constante necesidad de adaptarse a los diferentes adversarios y situaciones, exige que centremos la enseñanza en la búsqueda de estas adaptaciones, explorando las acciones técnico-tácticas con las que nosotros obtenemos un mayor rendimiento. Este planteamiento facilitará que el joven judoka mantenga una motivación en la propia práctica, al ofrecer al niño mayores posibilidades para que encuentre diversión y placer en la práctica del judo, así como elementos y personas que le permitan un enriquecimiento personal.*

### 3. ¿Qué es el entrenamiento integrado?

Al hablar de entrenamiento integrado, nos referimos a aquella metodología de trabajo en la que se combinan los distintos elementos que influyen en la mejora del rendimiento deportivo. La metodología integrada se basa en la práctica deportiva, las habilidades técnico-tácticas del deportista y sus cualidades físicas y psicológicas se expresan íntimamente unidas y relacionadas, en cuanto a que cada una representa el soporte de la otra (Seirul.lo, 1993; Teodurescu, 1991).

Según Antón (1994) *el entrenamiento integrado es la percepción integral física-técnico-táctica consistente en favorecer el desarrollo de las cualidades en el contexto en que intervienen en competición.*

Para Conde y Delgado (2000), el deportista basa su éxito en un conjunto de capacidades de naturaleza muy diversa: física, técnica, táctica y psicológica que además se ven reforzadas por los conocimientos específicos que aportan la formación teórica (figura 1). Todas ellas son necesarias aunque, en función del deporte practicado, unas tengan más relevancias que otras y, por lo tanto, deban ser entendidas como complementos que están interrelacionados entre sí formando una globalidad.



**Figura 1:** Factores que afectan al rendimiento deportivo (Conde y Delgado, 2000: 107)

Este tipo de entrenamiento supone por tanto integrar en la misma sesión el factor físico, en sus parámetros de volumen e intensidad, el factor psicológico, el factor técnico y el factor táctico, con sus ajustes espacio temporales.

A continuación presentamos las características que definen el entrenamiento integrado (Solé, 1998; Morante, 1995):

1. El común denominador de esa metodología es la técnica y la táctica (Teodorescu, 1991), las cuales sirven como medio para mejorar las habilidades psicológicas y físicas. En función de las características del deportista diseñaremos el entrenamiento, posibilitando de éste modo poner el acento educativo en el caso de trabajar con jóvenes.
2. Trabajaremos aquellos músculos y capacidades que solicita el deportista durante la competición (modelación del entrenamiento).

3. Supone un trabajo más motivantes para el deportista. Los contenidos como fartlek, multisaltos, etc... no son siempre aceptados.
4. El deportista realiza un trabajo global, lo que conlleva que este entienda la disciplina deportiva como un todo.
5. Según Meinel (1979), la metodología integrada requiere un modelo técnico estabilizado y automatizado por parte del deportista, y que la dificultad del ejercicio no sea demasiado elevada.
6. Se deben integrar habilidades que se complementen mutuamente, de forma que una facilite el desarrollo de la otra.

Coincidiendo con Pino (1996) y Conde; Delgado (2000: 109) debemos ser conscientes que como en toda metodología de entrenamiento, el entrenamiento integrado presenta una serie de ventajas y de inconvenientes, las cuales presentamos a continuación:

ENTRENAMIENTO INTEGRADO	
Ventajas del entrenamiento integrado	Inconvenientes del entrenamiento integrado
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las situaciones de enseñanza guardan gran similitud con la realidad del juego.</li> <li>- Beneficios psicológicos sobre todo en aquellos jugadores que presentan rechazo a las sesiones de preparación física.</li> <li>- Aumento del tiempo específico de entrenamiento y de participación del alumnado.</li> <li>- Mejora paralela de la capacidad física y técnico táctica.</li> <li>- Resulta más motivante debido al carácter integrador y dinámico.</li> <li>- Permite economizar tiempo cuando se dispone de pocas sesiones de entrenamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puede ocurrir que los ejercicios planteados supongan una excesiva dificultad, pudiendo provocar defectos en la técnica.</li> <li>- Resulta más difícil el control de la intensidad de trabajo. Someter al deportista a un Nivel técnico bajo, para asegurar la continuidad.</li> <li>- A veces no permite incidir sustancialmente en el contenido principal, por lo que requiere un entrenamiento específico.</li> <li>- Provoca una mayor carga general en los músculos, huesos, tendones, ligamentos (Weineck, 1994).</li> </ul>

**Cuadro 2.** Ventajas e inconvenientes del entrenamiento integrado.

#### 4. Propuesta metodológica de un entrenamiento integrado en iniciación al judo

Basándonos en lo expuesto por Pino (1996); Conde y Delgado (2000:10) proponemos para diseñar un entrenamiento integrado de judo los siguientes pasos:

1. Seleccionar el contenido principal a desarrollar teniendo siempre en cuenta las características del deportista, los objetivos previstos. Para ello tener presente:
  - o La cualidad física a trabajar. Podemos diferenciar tres cualidades básicas al diseñar un entrenamiento, fuerza, velocidad y resistencia. Debemos tener presente que cuanto

- más joven es el judoka menos debemos separar el trabajo específico de cada una de ellas.
- Seleccionar el contenido técnico - táctico que queramos trabajar, ya sea de ataque activo o de ataque pasivo (defensa), judo pie o judo suelo.
2. Conocer los métodos que se pueden utilizar para consecución de los objetivos previstos. Y muy importante conocer si es aplicable o no al grupo de sujetos con el que estamos trabajando.
  3. Diseñar los ejercicios de modo que provoquemos situaciones de enseñanza -aprendizaje los más globales posible y similares al combate real.
  4. Evaluación del proceso. Con esta evaluación lo que se pretende es mejorar el proceso de entrenamiento mediante el ajuste y la reorganización de los ejercicios. Por tanto el entrenador debe detectar si el judoka va asimilando y, consiguiendo los objetivos propuestos.

Al hablar de entrenamiento integrado en iniciación debemos tener presente que no todos los elementos que forman parte del deporte (técnica, táctica, preparación física, etc.) han de tener el mismo volumen de trabajo en cuanto a tiempo se refiere, ya que en la etapa que nos encontramos hemos de priorizar los aspectos técnico - tácticos. Por ello nuestra propuesta se basa fundamentalmente en la aplicación del juego, a través de los cuales trabajaremos las habilidades tanto básicas como las específicas de judo y, buscaremos el desarrollo principalmente de los mecanismos de percepción y de toma de decisión. En definitiva utilizaremos nuestro deporte como medio motivador para la formación y desarrollo del joven judoka.

A continuación se presentará distintas actividades lúdicas a través de las cuales se integran el mayor número de elementos posibles, así como un circuito específico de judo, este método de trabajo es válido para ser aplicado en cualquier etapa de la formación del deportista, nosotros presentamos uno dirigido hacia la etapa de iniciación. Y para finalizar presentamos un fartlek, método de trabajo planteado para ser aplicado en la última fase de dicha etapa, ya que por sus característica no es adecuado para alumnos menores de 12-13 años.

### **1) Actividades basadas en una metodología integrada**

Las actividades que a continuación planteamos pretenden adecuarse lo más posible a la lógica interna del judo, por ello nos decantamos principalmente por juegos en los cuales la agrupación sea por pareja, sobre todo en la parte principal de la sesión.

ACTIVIDADES BASADA EN UNA METODOLOGÍA INTEGRADA		
PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
<p><i>1. Los animales:</i> nos vamos desplazando por todo el tatami de distintas formas lateral, cuadrupedia, arrastrándonos, etc.</p> <p><i>2. El perro:</i> uno la queda y se desplazará en cuadrupedia e intentará coger al resto de compañeros y tirarlos al suelo.</p> <p><i>3. La liebre:</i> por parejas, uno en cuadrupedia y el otro de pie junto a él, a la señal el que está en cuadrupedia intentará llegar al otro lado del tatami y su compañero se lo impedirá a toda costa. Vale inmovilizar, agarrar piernas, etc.</p> <p><i>4. Pelea de gallos:</i> por pareja uno frente a otro, intentar tirar al compañero, vale agarrar.</p> <p><i>5. El barco flotante:</i> por pareja uno en cuadrupedia, y el otro compañero encima de él va cambiando de posiciones sin llegar a tocar el suelo.</p> <p><i>6. Escala la montaña:</i> por pareja, uno de pie con los brazos en cruz, el otro se sube encima de su compañero y va tomando distintas posiciones encima de este sin llegar a tocar el suelo.</p> <p><i>7. El corro del judoka:</i> todos en corro agarrados de las mangas unos a otros, intentar barrer al compañero de los lados. El que cae no saldrá del círculo sino que se colocará en otro lugar de este.</p>	<p><i>1. Dar la vuelta a la tortilla:</i> por pareja, uno boca abajo y el otro intentará darle la vuelta y colocarlo boca arriba.</p> <p><i>2. Levántate:</i> por pareja, uno en cuadrupedia y el otro encima de él, el que está en cuadrupedia intentará levantarse y el otro lo impedirá a toda consta.</p> <p><i>3. Randori suelo (variantes):</i></p> <p>a) Intentar quitarle el cinturón al compañero.</p> <p>b) Comenzar en distintas posiciones reales de combate: entre las piernas, un boca abajo.</p> <p>c) Espalda con espalda.</p> <p>d) Uno con los ojos cerrados y el otro con los ojos abierto.</p> <p><i>4. Judo y acción:</i> dejar durante un minuto que realicen todas las técnicas que se les ocurra, proyectando.</p> <p><i>5. Randori pie (variantes):</i></p> <p>a) Uno entra y el otro sólo puede esquivar las acciones de su compañero.</p> <p>b) Uno ataca con los ojos cerrados y el que defiende esquivando los tiene abierto.</p> <p>c) Ambos atacan, pero incentivando más el aspecto ofensivo que el defensivo.</p> <p>d) Randori comenzando con un agarre determinado.</p> <p>e) Randori dirigido, sólo una técnica.</p>	<p><i>1. Sumo.</i></p> <p><i>2. Judokas lazarillos:</i> Randori, ambos con los ojos cerrados.</p> <p><i>3. El cinturones mío:</i> por parejas con un cinturón cada uno se lo llevará a su terreno, vale barrer, agarrar...</p> <p><i>4. Juegos en el que se desarrollen los sentidos propioceptivos...</i></p>

### **Cuadro 3:** Actividades basada en una metodología integrada

#### **2) Circuito específico de Judo**

El circuit-training es un método de trabajo que se presta en función del tipo de tarea y del modo de aplicación de sus cargas al desarrollo de cualquier tipo de cualidad física. A continuación presentamos un circuito de seis estaciones con 1 minuto de trabajo cada una y 30 segundo de descanso, se realizará entre 3 y 5 series, sirviendo la primera de calentamiento y, para un reconocimiento de cada una de las estaciones.

<b>CIRCUITO GENERAL DE JUDO</b>	<i>1º estación:</i> "uchi - komi en desplazamiento.
	<i>2º estación:</i> "randori" suelo
	<i>3º estación:</i> intentar darle la vuelta al compañero ("úke" semiactivo).
	<i>4º estación:</i> "randori" pie
	<i>5º estación:</i> salida de distintas inmovilizaciones ("uké" semiactivo).
	<i>6º estación:</i> sumo

### **Cuadro 4.** Circuito general del judo

#### **3) Fartlek**

García, Navarro, Ruiz (1996: 328) definen el fartlek como un método en el que se aprovechan los accidentes del terreno para ir alternando ritmos y distancias de forma natural, aunque hoy día se ha transformado en un método de trabajo en el que ya se parte con distancias y ritmos preestablecidos. Por tanto siguiendo esta definición presentamos a continuación un plan de trabajo en el que el propio judoka es quien va a marcar la intensidad de su propio trabajo, en función de las tareas que va realizando. Duración del fartlek 20 - 25 minutos.

<b>FARTLEK ESPECÍFICO JUDO</b>	- "Yaku - soku - geico"	4'
	- Lucha de agarre	3'
	- "Uchi - komi", 10 repeticiones cada uno. Ritmo individual	5'
	- "Randori" suelo	3'
	- "Yaku - soku - geico"	2'
	- "Randori" pie suave, a la señal aumentar el ritmo del combate	5'

### **Cuadro 5.** Fartlek específico judo

#### 5. Conclusiones

Para finalizar solamente nos queda decir que a través de esta metodología activa en la que se integran los distintos elementos del deporte conseguiremos:

- Que el alumno disfrute con la práctica del judo, manteniéndolo más motivados al presentarles las actividades en forma de juego.

- Aumento de la creatividad del deportista, gracias a que esta forma de trabajo facilitará el desarrollo de judokas ambivalentes, como denomina Cecchini, que son aquellos judokas que teniendo un agarre de derecha o de izquierda son capaces de ejecutar acciones técnicas por ambos lados.
- Aumenta considerablemente el tiempo específico de entrenamiento ya que trabajamos con situaciones lo más parecida posible a las reales.
- El desarrollo del pensamiento técnico-táctico del alumno evolucionará de un modo más eficaz, debido al planteamiento de actividades basadas en la indagación.
- Desarrollo más efectivo del mecanismo de percepción y de toma de decisión en el judoka ante las situaciones motrices que se le plantean durante un combate.
- Mayor aprovechamiento en la transferencia de movimientos, debido al gran número de situaciones motrices provocadas.

Y concluimos diciendo que con esta metodología de trabajo conseguiremos desarrollar en nuestros alumnos unas habilidades físico-deportivas que le serán útiles para su futura vida como judoka, o como deportista dentro de cualquier otra disciplina, tanto en el ámbito competitivo como en el recreativo.

## Bibliografía

- ANTÓN, J.L. (1990). *Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Gymnos. Madrid.
- ANTÓN, J.L.; DOLADO, M. (1997). La iniciación a los deportes colectivos: una propuesta pedagógica. En GIMÉNEZ, F.J.; SÁEN-LÓPEZ, P.; DÍAZ, M. (Eds). *El deporte escolar*. Universidad de Huelva.
- AÑIZ, I; DE PAZ, J. (1998). Metodología activa en la etapa global de iniciación al balonmano. Propuesta práctica para el desarrollo de la fase de progresión con el balón. *Revista educación física*. N° 68: 23-27.
- BATALLA, A. (1995). El rendimiento en la iniciación deportiva. En BLÁZQUEZ, D. (Dir). *La iniciación deportiva en el deporte escolar*. INDE. Barcelona
- BERNARD, B. (1995). Judo - Lucha - Sambo (de la psicotécnica de los deportes de combate: un estilo común de enseñanza). *Revista de educación física*. N° 59: 15-20.
- BLÁZQUEZ, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca. Barcelona.
- BLÁZQUEZ, D. (1995). A modo de introducción. En BLÁZQUEZ, D (Dir). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- BLÁZQUEZ, D. (1995). Elegir el deporte más adecuado. En BLÁZQUEZ, D. (Dir). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- BLÁZQUEZ, D.; BATALLA, A. (1995). La edad de iniciación: "Vísteme despacio que tengo prisa". En BLÁZQUEZ, D (Dir). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- BONITCH, J.; MACARRO, J. (2002). [La enseñanza del judo suelo mediante el descubrimiento guiado. Una propuesta para Hon Kesa Gatame](#). *Lecturas: Educación Física y deportes*. Revista Digital. Año 8. N° 50. Buenos Aires.
- CARRATALÁ, V. (2000). La iniciación al judo. En actas de las *III Jornadas internacionales de Judo*. Unisport. Málaga.
- CASTARNELAS, J.L.; Solé, J. (1997). El entrenamiento de la resistencia en los deporte de lucha con agarre: una propuesta integradora. *Apunts de E.F. y deportes*. N° 47: 81-86.
- CEBEIRA, J. (1997). Bases para el aprendizaje de la técnica en los deportes individuales. En actas del *II curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Edad Escolar (Vol. II)*. Málaga.
- CECCHINI, J.A. (1989). *El judo y su razón kinantropométrica*. G.H. Editores. Gijón.
- CONDE, J.L.; DELGADO, M. (2000). Características del proceso de entrenamiento. En CÁRDENAS, D. (Coord.). *El entrenamiento integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva*. Ediciones Aljibe. Málaga.
- DURAND, G. (1969). *Adolescent et les sports*. P.U.F. París.

- GARCÍA, J.M; NAVARRO, M; RUIZ, J.A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Gymnos. Madrid.
- GIMÉNEZ, F.J. (2000). Fases en la formación del deportista y su aplicación en la iniciación deportiva. *Revista Habilidad Motriz*.
- GIMÉNEZ, F.J. (2000). *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. Wanceulen. Sevilla.
- LÓPEZ, V; CASTEJÓN, F.J (1998). Técnica, táctica individual y táctica colectiva: implicación del aprendizaje y la enseñanza deportiva (Practica II). *Revista de educación física*. N° 68, pp. 12-16.
- MÉNDEZ, A. (1998). [El pensamiento táctico en el judo: un proceso generado desde la etapa inicial mediante el juego](#). *Lecturas: Educación Física y Deportes*. N° 11. Buenos Aires.
- MOLINA, J.P. VILLAMÓN, M; PÉREZ, V. (2000). La enseñanza de los deportes de lucha a partir de los principios estratégico - tácticos del judo. En *Actas III Jornadas Internacionales*. Málaga.
- PABLOS, C; HUERTAS, F (2000). Entrenamiento integrado: justificación de las propuestas de entrenamiento y evaluación del rendimiento. *Revista de entrenamiento deportivo*. Tomo XIV. N° 3: 6-15.
- PINO, J; MORENO, M.I. (1996). Entrenamiento integrado de los deportes de colaboración-oposición. *Revista de entrenamiento deportivo*. Tomo X. N° 3: 14-16.
- SOLÉ, J; MARTÍNEZ, B; BARCIA, F. (1998). El entrenamiento integrado de la fuerza en la lucha. *Revista de entrenamiento deportivo*. Tomo XII. N° 4: 25-28.
- TERRY, J. (2000). [Propuesta metodológica para la enseñanza de la actividad técnico-táctica en los combates de Judo](#). *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Revista Digital. Año 5. N° 28. Buenos Aires.
- TREPAT, D. (1995). La educación en valores a través de la práctica deportiva. En BLÁZQUEZ, D (Dir). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- TROTINI, S. (1996). Judo: proceso de enseñanza - aprendizaje de las inmovilizaciones. *Revista de educación física*. N° 59: 27-33.
- VÁZQUEZ, J.C.; VIANA, O. (2001). [La competición como medio en el proceso de iniciación deportiva](#). *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Revista Digital. Año 7. N° 38. Buenos Aires.
- VILLAMÓN, M; MOLINA, J.P. (1999). La iniciación deportiva en el judo. En VILLAMON (coord.). *Introducción al judo*. Hispano Europea. Barcelona.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 64 - Septiembre de 2003.

**JUDO POR ARG**